

Σύγκριση ποσοστού ενέργειας και ποσοστού προσλαμβανόμενης ποσότητας αναφοράς για διαφορετικά γλυκαντικά

Γλυκαντικό, 1 κουτ. σούπας (σε παρένθεση το βάρος μίας κουτ. σούπας)	Ενέργεια (Kcal)	Ασβέστιο (mg)	Σίδηρος (mg)	Μαγνήσιο (mg)	Φώσφορος (mg)	Κάλιο (mg)	Ψευδάργυρος (mg)	Χαλκός (mg)	Μαγγάνιο (mg)	Σελήνιο (μg)
Μέλι (21 g)	3,2%	0,2%	0,6%	0,1%	0,1%	0,5%	0,5%	0,8%	0,8%	0,3%
Σιρόπι καλαμποκιού, ανοικτόχρωμο (22 g)	3,1%	0,4%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	1,0%	0,0%	0,0%	0,3%
Σιρόπι σόργου (21 g)	3,0%	3,9%	5,7%	5,6%	1,7%	10,5%	0,9%	2,7%	16,1%	0,6%
Σιρόπι καλαμποκιού, σκούρο (20 g)	2,9%	0,5%	0,5%	0,4%	0,3%	0,4%	0,1%	1,1%	1,0%	1,1%
Σιρόπι μαλτόζης (21 g)	3,3%	1,6%	1,4%	4,0%	7,1%	3,4%	0,3%	4,2%	1,1%	4,7%
Μελάσσα (20 g)	2,9%	5,1%	6,7%	12,9%	0,9%	14,6%	0,6%	9,7%	15,3%	6,5%
Σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης (19 g)	2,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,6%	0,9%	0,2%
Καστανή ζάχαρη (13,75 g)	2,6%	1,4%	0,7%	0,3%	0,1%	0,9%	0,0%	0,6%	0,4%	0,3%
Λευκή κρυσταλλική ζάχαρη (12,6 g)	2,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,1%
Σιρόπι σφενδάμου (20 g)	2,7%	2,6%	0,2%	1,2%	0,1%	2,2%	3,1%	0,4%	30,2%	0,2%
Φρουκτόζη σκόνη (12,25 g)	2,3%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	2,7%	0,0%	0,1%
Σιρόπι αγαύης (13,75 g)	2,1%	0,0%	0,1%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,4%
Ζάχαρη άχνη (7,5 g)	1,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,1%	0,0%	0,1%
Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς που αναγράφεται στις συσκευασίες τροφίμων (ΕΕ)	2.000	800	14	375	700	2.000	10	1	2	55

Πηγή στοιχείων: USDA. Στρογγυλοποίηση στο ένα δεκαδικό.